“山东三珍”系列故事之八

春季食补，非“山东三珍”莫属

俗语说：“百草发芽，百病发作”。春季阳气生发、生机盎然，是一年中最好的季节。然而春季多风、气候变化无常，是流感、病毒性肝炎及其他呼吸道疾病的多发期，同时春季还是心脑血管疾病的高发季节。所以我们就需要借助食补方法来帮助我们增加抵抗力，其中“山东三珍”的作用不可小视。

李时珍的阿胶情结：圣药也

中医认为，春季主风，风伤人，因此最易损人之肝，尤其易耗人肝阴，使人肝阴不足。四季之中春季是肝病高发的季节，而中医推崇的四季养生中春季最宜养肝息风。同时，春季是所有生物欣欣向荣、推陈出新的季节，人的肝气亦开始旺盛，排浊气、畅气血，正是调养肝脏的大好时机。因此，中医又有“春宜养肝”之说。

春季开启了一年生命活动周期的序幕，养生应以养肝护肝为先。如何养肝？阿胶，入肝经，滋肝阴，宜于春季养肝。清代黄宫绣《本草求真》载，阿胶，味甘气平，质润，专入肝经养血；清代叶天士《神农本草经读》载，所以妙者，驴亦马类，属火而动风；肝为风脏而藏血，今借驴皮动风之药，引入肝经。阿胶养肝有巧方，只要配以合理药膳，便能达到滋补养肝的功效。而在阿胶原料的选择上亦以出自山东东阿县的东阿阿胶最为推崇。

翻阅《本草纲目》，你会发现李时珍对2000多种药材的评价，很少使用惊叹之辞，而代之以严格的学术语言。然而，对阿胶的评价则是个异数。在一一列举阿胶的具体功效后，李时珍还是按耐不住内心的感叹，夸阿胶乃“圣药也”。

为了证明此言不虚，请跟随李时珍一起浏览阿胶主治条目：“疗吐血衄血，血淋尿血，肠风下痢。女人血痛血枯，经水不调，无子，崩中带下，胎前产后诸疾。男女一切风病，骨节疼痛，水气浮肿，虚劳咳嗽喘急，肺痿唾脓血，及痈疽肿毒。和血滋阴，除风润燥，化痰清肺，利小便，调大肠”。最后的结论是，“圣药也”。

阿胶获得“圣药”的评价，在《本草纲目》中，极其罕见。不过在“发明”条目里，李时珍还是引用了杨士瀛的评价，“阿胶育神，人参益气”，把阿胶列在人参之前。当我们评价一个人气色好时，会说“神采奕奕”，大概就是神气十足的意思。

在此之前，我们曾经谈到，《神农本草经》说阿胶“久服，轻身益气”。而李时珍采信了杨士瀛“阿胶育神”的评价，关于阿胶的功效与滋补价值，真是一言难尽。

吃海参，防春季高发病

在众多食补品中，专家认为海参也是春季食补的重要选择，因为海参性温，体内含有的物质适合各类人群，最关键的是能辅助人体增加抵抗力，从而有效地抵抗春季高发病。

我国传统医学认为“春天养阳、秋冬养阴”，春季养生必须掌握春令之气生发舒畅的特点，注意保持体内阳气，使之充沛，不断旺盛起来，才能防病保健康。特别对于阳虚体质的亚健康人群来说，春季是阳补的最佳时机。而海参味甘性温，滋阴养阳，且补而不燥，滋而不腻，能“健脾胃以润肺腑”。海参，既是宴席上的佳肴，也是滋补人体的珍品，其药用价值较高。祖国医学认为，海参“甘、咸、温，补肾益精，壮阳疗痿”；《随息居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血，健阳润燥，调经，养胎，利产”。可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳的作用。凡有久虚成痨、精血耗损，症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。

此外，海参还可以生血养血和促进钙质吸收，海参角蛋白具有促进红骨髓造血功能，有效改善贫血症状；含有天然活性钙，其补钙效果是其他食品无法比拟的。因海参似海带、海藻等海产品，含有一定量的碘，故还有促使新陈代谢旺盛、血液流畅的作用。医学上也认为高血压、高血脂、冠心病、肝炎患者及中、老年人，长期坚持食用海参对缓解病症和治疗有良好效果。海参皂甙可提高机体细胞免疫力，抑制某些肿瘤的生长和转移，长期食用后明显不易感冒、不易得病。现已广泛应用于良性、恶性瘤等患者的食疗和治疗中。

海参中含量很高的精氨酸，可促进机体细胞的再生和机体受损后的修复，明显缩短康复时间。海参中的胶原蛋白含量可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鹿角胶相媲美，不仅可以生血养血、延缓机体衰老，还可使肌肤充盈、皱纹减少，让皮肤看起来细腻而富有光泽，且不增肥，男女均适用。

海带降“三高”有奇效

现代生活中的“富贵病”即三高：血脂高、血压高、血糖高患者越来越多，这些病症通过食用海带都可以得到有效的预防和治疗。高血压发病原因比较复杂，其中饮食中摄入过量胆固醇和食盐过高被认为是主要因素。过量摄入脂肪，使血液中的胆固醇附在血管壁上，使血管自身代谢紊乱，逐渐使血管形成粥样硬化而使血压持续升高。所以，要预防高血压病，就要多吃低热量食物，避免血管变细变脆，防止人体发胖。而海带是最理想的低热量食物。

《中医药典》中记载：“海带性味咸寒、无毒，具有软坚散结、消痰平喘、通行利水、祛脂降压等功效；可治痈肿、宿食不消、小便不畅、咳喘、水肿、高血压等症”。吃海带除了避免人体发胖外，海带中的硫酸多糖远远高于陆地上的植物，它能吸收血液中的30%至40%的胆固醇，能有效避免胆固醇附在血管壁上。海带的化学成分还能消除人体内的有害金属“镉”，避免血管变脆。

海带是预防心脑血管病的有效食品。海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的微量元素，其中钙含量是牛奶的10倍，含磷量比所有的蔬菜都高。海带还含有丰富的胡萝卜素、维生素B1，在这些元素的综合作用下，使脂肪在人体内蓄积趋向于皮下和肌肉组织，而很少在心、脑、血管、肋膜上积存，并使血中胆固醇含量明显低于不吃海带的人群。

海带是天然的“降压药”。现代医学研究表明，从海带里提取出褐藻酸钠盐，具有降压作用。日本科学家用60℃的水浸泡海带，再浓缩浸出液，给高血压患者服用，使其血压降低。科学家还把海带析出物甘露醇硝化制成冠心病的特效药，给高血压、高血脂、冠心病患者服用，效果极佳，因为甘露醇是一种渗透性利尿剂，它进入人体后有降低颅内压、眼内压、减轻脑水肿、浮肿等功效，是水肿、小便不利病人的食疗佳品。海带多糖具有肯定的降脂功效。其降脂效果在多种动物试验中得到证实。

由于海带多糖的降脂作用及其对血液系统的影响，它对动脉粥样硬化有明显的预防作用。它能使动脉粥样硬化的发生率降低，科学研究证明，对照组动脉硬化的发生率为88.9%，而给与海带多糖的实验组，动脉粥样硬化发生率只有50%，降低了38.9%。给药组动脉斑块的面积也显著减小，对照组为68%，而给药组只有15%，降低了53%。临床人体试用结果也是令人鼓舞的。高血脂患者口服海带多糖，一个月后，其血清胆固醇比治疗前降低了26.7%，甘油三酯降低了20%。高密度脂蛋白的比值也增大了。海带多糖能通过阻止胆固醇和脂肪的吸收，阻止胆酸的再吸收，起到降血脂的作用。海带多糖治疗糖尿病效果非常明显。海带中含有60%的岩藻多糖，是极好的食物纤维，糖尿病患者食用后，能延缓胃排空和食物通过小肠的时间，如此，即使在胰岛素分泌量减少的情况下，血糖含量也不会上升，而达到治疗糖尿病的目的；褐藻酸钠具有降血糖作用，临床应用可以降血糖和尿糖。服药1周后即能显示降糖效果，服药1个半月后，血糖可降低27%，糖尿病患者24%血糖可达到正常水平，48%好转，无效者占28%，总有效率72%。